

La cottura di un arrosto nel forno sfrutta il principio della convezione, cioè della trasmissione del calore all'alimento per mezzo di un fluido: l'aria. Se l'aria è spinta da una ventola, aumenta la densità del flusso e anche la sua efficacia (non sempre però questo è un vantaggio). Non essendo presente altra acqua se non quella già contenuta dalla carne, non possiamo utilizzare tagli ricchi di tessuto connettivo, che necessitano invece di cotture prolungate e presenza di liquidi per sciogliere il collagene. Ogni carne ha la sua temperatura ideale e dobbiamo limitare la cottura al raggiungimento di questa temperatura per limitare l'evaporazione e le perdite di peso, tenerezza e succosità.

**I tagli più adatti alla cottura arrosto sono quelli teneri, di prima o seconda qualità**

, con una certa

*marezzatura*

(venatura) di grasso che mantiene morbidezza e conferisce sapore. Le temperature:

**55° C per le carni rosse di manzo**

o montone,

**65° C per il vitello**

e l'agnello,

**70° C per maiale**

e tacchino, mentre per il pollo possiamo spingerci fino a 92° C anche per ragioni igieniche oltre che organolettiche. Queste temperature sono sempre riferite al cuore del prodotto, mentre sulla superficie, per ottenere la reazione di Maillard che genera il gradevole sapore di carne arrostita, occorre comunque raggiungere i 145/150° C. Il problema che si pone è quello di

**limitare al minimo il surriscaldamento degli strati più interni**

: oltre i 75° C le proteine liberano parte delle molecole d'acqua e la carne diventa asciutta e stopposa. La temperatura del forno e la durata della cottura devono perciò essere modulate in funzione delle dimensioni del pezzo da cuocere per raggiungere la temperatura al cuore senza superare, negli strati periferici, i fatidici 75° C. Quindi, occorre una rosolatura iniziale o finale a temperatura alta, ma la penetrazione del calore fino al centro deve avvenire in modo dolce e graduale. Se regoliamo il forno a 170° C, quando al cuore la carne avrà raggiunto la temperatura di cottura, gli strati più periferici avranno già subito una disidratazione e l'arrosto avrà perso il 30% o più del suo peso. In termini economici e di gusto, questo è un pessimo risultato. Allora la soluzione ideale per un arrosto di medie dimensioni è rosolare all'inizio anche a 160-170° C per pochi minuti, ma poi calare la temperatura fino a non più di 120° C fino al raggiungimento del valore richiesto al cuore. Per fare questo occorre un rilevamento costante della temperatura all'interno del pezzo con una sonda a spillone. Le sonde tecnologicamente più avanzate hanno più punti di rilevamento (4-6) e i forni che le utilizzano frequentemente sono in grado di modulare il calore in funzione di come la carne reagisce al riscaldamento, che viene misurato costantemente.

Le cotture in bassa temperatura (BT) si effettuano a temperature comprese fra 70 e 120° C e danno i migliori risultati su qualsiasi pezzo di carne: la perdita di acqua e di peso è praticamente inesistente, ma i tempi si allungano anche oltre le 6 ore. Un effetto molto interessante di queste cotture sulle carni bovine è la

## **L'arrosto: sembra facile...**

Scritto da MT

Venerdì 30 Aprile 2010 00:57 -

---

### *maturazione enzimatica*

che avviene nella carne: in pratica una *frollatura*

accelerata e contemporanea alla cottura. Le fibre muscolari diventano molto più tenere, anche utilizzando carni non frollate o tagli di seconda qualità.

Ora la pratica: i pezzi di carne dello stesso tipo devono avere tutti circa lo stesso diametro affinché cuociano contemporaneamente.

—

### **Imbrigliare**

(cioè legare con lo spago) la carne serve a dare e mantenere una forma omogenea, il che evita zone troppo cotte e altre crude.

—

### **Gli aromi**

(mirepoix + rosmarino e altre erbe) devono avere dimensioni tali da non bruciare, quindi non troppo piccole.

—

### **Condire**

la carne con il sale e pepe necessari; un velo d'olio migliora la trasmissione del calore e la formazione della *crosticina*

.

—

### **Preriscaldare**

il forno di qualche grado in più rispetto alla temperatura iniziale (ogni teglia inserita abbassa la T° del forno di 10°C)

—

### **Appoggiare**

la carne su una griglia invece che dentro una teglia permette una migliore circolazione del calore e una doratura più omogenea (la teglia con gli aromi si può mettere sotto per raccogliere grasso e succhi).

—

### **Lasciar raffreddare parzialmente**

la carne dopo la cottura prima di tagliarla permette una stabilizzazione delle temperature

## **L'arrosto: sembra facile...**

Scritto da MT

Venerdì 30 Aprile 2010 00:57 -

---

all'interno, un parziale riassorbimento di acqua e soprattutto al momento del taglio non si perderà acqua per evaporazione.